保育所のおすすめメニュー

大豆入りドライカレー

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚ひき肉	４５ｇ	**①野菜を切ります。** ピーマン、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。 しめじは小房にほぐします。 **②材料を炒めます。** フライパンを温め、油を入れ、ひき肉と①の野菜を入れ炒めます。 **③調味料を入れます。** ②にトマト缶、ゆで大豆を加え、火が通るまで煮ます。、最後にカレールウを溶かし、味を整えます。 **④盛り付けます。** 水気がなくなりもったりとしたら、できあがり！ 茹でたグリンピースをのせて盛り付けます。 ＊ゆで大豆、グリンピースは、ちょっとした拍子に、誤嚥しやすいので、大人が食べる様子を見ながら一緒に食べましょう。
ピーマン	小２個（40ｇ）	
玉ねぎ	１/４玉 （５０ｇ）	
にんじん	小１/２本 （45ｇ）	
しめじ	1/5パック （20ｇ）	
炒め油	小さじ２（９ｇ）	
大豆水煮	大さじ3強 （４５ｇ）	
トマト缶詰	４５ｇ	
カレールウ	１かけ～（２４ｇ）	
グリンピース	大さじ1 （10ｇ）	
ごはん（子ども１人分）	１１０ｇ	

（子ども１人分：ｴﾈﾙｷﾞｰ331ｋcal・たんぱく質9.4ｇ・脂質10.4ｇ・ｶﾙｼｳﾑ34ｍｇ・鉄分1.4ｍｇ・塩分0.9ｇ）

【お野菜たっぷり大豆入りドライカレー】

子育て支援課です。子どもたちはカレーライスが大好きですよね。保育所でも毎月いろんなカレーを提供しています。５月はまだ給食に慣れていない新しいお友達もいるので、子どもが食べやすいカレーライスやカレー味のメニューがよく登場します。

今回は、川上保育所より、「大豆入りドライカレー」を紹介します。

苦手なお野菜も入っているけれど、調理員さんが上手に調理してくれる上に、カレー味なので食べやすく、人気メニューです。

ゆで大豆（缶詰やレトルトパウチ）を入れると、手軽に、良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分がプラスできる上に、歯や歯茎、舌を上手に使って噛みつぶして食べるので、噛む力も育てることができます。保育所では食物アレルギー対応として、カレールウもアレルギー対応ルウを使用したり、牛乳などの乳製品を使っていませんが、アレルギーがない場合は、牛乳やスキムミルクを加えると、よりまろやかで食べやすく、成長期の子どもたちの身長を伸ばす栄養がたっぷりとれます。カレーが好きな子どもたちに、ご家庭でも、ドライカレーを作ってみませんか？